

## I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:		Podstawy dietetyki				
Nazwa angielska:		Base of dietetics				
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Poziom studiów:		Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:		Praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze Wydział Nauk o Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:						
Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
2		15			15	1
Cele przedmiotu:						
C1	Zapoznanie studentów ze składnikami pokarmowymi istotnymi dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz zasadami prawidłowego żywienia.					
C2	Wyrobiecie umiejętności planowania prostych jadłospisów i udzielania prostych porad w zakresie prawidłowego odżywiania osób uprawiających sport.					
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Brak						
Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU1	Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z podstawowych pojęć z zakresu odżywiania.					
EU2	Potrafi dokonać prawidłowej oceny stanu odżywiania i sposobu żywienia.					
EU3	Zna zasady układania jadłospisów i potrafi ułożyć codzienne menu.					
EU4	Zna choroby dietozależne oraz potrafi wymienić podstawowe założenia dietetyczne w określonej jednostce chorobowej.					
Treści programowe:						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw1	Zapoznanie z przedmiotem					1
Ćw2	Rola węglowodanów, tłuszczów i białek w funkcjonowaniu organizmu.					2
Ćw3	Rola witamin i składników mineralnych w funkcjonowaniu organizmu.					1
Ćw4	Równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna i elektrolitowa.					1

Ćw5	Procesy biochemiczne zachodzące podczas spożywania pokarmów. Zmiany biochemiczne zachodzące w wybranych narządach i mięśniach. Ośrodek głodu i sytości.	2
Ćw6	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju.	1
Ćw7	Zasady planowania jadłospisów.	1
Ćw8	Choroby dietozależne – etiologia i zalecenia dietetyczne.	2
Ćw9	Układanie jadłospisów	3
Ćw10	Poprawa ocen, konsultacje, wpisanie ocen	1
Suma godzin – Ćwiczenia		15
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Tabele norm żywieniowych	
2.	Komputer rzutnik	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Ocena za indywidualne wypowiedzi studenta w czasie wykładu	
F2	Ocena za opracowany jadłospis dla wskazanej dyscypliny sportowej.	
P1	Pisemna praca zaliczeniowa (kolokwium zaliczeniowe) z wykładów	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		20
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6
Przygotowanie się do zajęć		4
SUMA		30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS		1
Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, PWN W-wa 2011		
2. Gawęcki J. : Żywnienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu. PWN W-wa 2010		
3. Ciborowska H., Rudnicka A. : Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL W-wa 2009		
4. Ziemiański S.: Normy żywienia człowieka – fizjologiczne podstawy. PZWL W-wa 2005		
Literatura uzupełniająca:		
1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T.: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN W-wa 2008		
2. Kunachowicz H. i in. : Zasady żywienia człowieka. WSiP W-wa 2007		
3. Czerwińska D., Gulińska E.,: Podstawy żywienia człowieka. WSiP 2008		

MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU					
Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EU1	KW42, KW42	C1	Ćw1-Ćw9	1, 2	F1-F3, P1
EU2	KW42, KU47	C1, C2	Ćw6 - Ćw9	1, 2	F1-F3, P1
EU3	KU47,	C2	Ćw7 – Ćw9	1	F1-F3, P1
EU4	KW42, KK1, KK22	C1, C2	Ćw1 - Ćw7	1, 2	F1-F3, P1
II. FORMY OCENY					
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5	
EU1	Student nie ma opanowanej podstawowej teoretycznej wiedzy z zakresu odżywiania sportowców, w tym roli węglowodanów, tłuszczów i białek w żywieniu sportowym.	Student ma opanowaną podstawową teoretyczną wiedzę z zakresu odżywiania sportowców, w tym wie jakie znaczenie mają węglowodany, tłuszcze i białka w żywieniu sportowym.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jakie podstawowe procesy biochemiczne zachodzą w przewodzie pokarmowym w czasie trawienia i przyswajania składników pokarmowych	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 i 4 oraz wie zagrożenia niosą braki odpowiednich składników pokarmowych w diecie osób uprawiających sport.	
EU2	Student nie posiada podstawowej wiedzy pozwalającej ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów, tłuszczów i białek w bilansie energetycznym.	Student posiada podstawową wiedzę pozwalającą ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów, tłuszczów i białek w bilansie energetycznym.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz potrafi ocenić czy zastosowany w procesie treningowym jadłospis zawiera niezbędne składniki do uprawiania danej dyscypliny sportowej.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz 4 i potrafi dobrać odpowiednie składniki pokarmowe dla każdego okresu treningowego.	
EU3	Nie znana zasad układania jadłospisów dla osób uprawiających	Zna zasady układania jadłospisów dla osób uprawiających	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na	

	sport.	sport.	ocenę 3 oraz korzystając z dostępnych tabel potrafi ułożyć codzienne plany menu (żywienia) dla osób uprawiających sport.	ocenę 3 i 4 i wie jak ułożyć jadłospis dla osoby uprawiającej sport dla różnych etapów treningowych.
<b>EU4</b>	Nie potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych	Potrafi udzielić podstawowej porady w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jaka jest różnica w odżywianiu pomiędzy dorosłymi a młodymi sportowcami.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz 4 i potrafi wskazać źródła pozyskiwania odpowiednik składników pokarmowych dla każdego etapu treningowego.
<b>III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE</b>				
1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp. 2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć 3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)				